

令和 3 年度

活動事例発表報告書

I、東・南信ブロック

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

活動事例発表から

一般財団法人長野県シニアクラブ連合会

目 次

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

<東信会場>

軽井沢町	大日向老和会	1
佐久穂町	高野町第一高齢者クラブ	5
東 御 市	中屋敷寿美齢会	9
上 田 市	つくし会	13

<南信会場>

伊 那 市	下小沢あかりの会	21
駒ヶ根市	町一区高齢者クラブ明星会	25
阿 智 村	中関大杉クラブ	29



大日向老和会

1 地域の概況

軽井沢町は浅間山の麓に広がる世界的にも名前が知られた観光地で、標高 1000m 前後の自然豊かなところです。

私が住んでいる大日向地区は、戦後旧満州からの引き上げで昭和 22 年 2 月に現在地に入植し、開拓団として団員 65 名とその家族によって国有林を切り開き現在に至った所です。戦後の食糧難時代、食べ物・着る物・



浅間山としなの鉄道

開拓に必要な道具も満足にない時代『融和団結苦難に耐えよ』をスローガンに一致団結し難局を乗り越えてきました。開拓団として発足した大日向地区の開拓当初リーダー的な立場であった 40 代半ばの人達が 60 代になった昭和 30 年代後半に大日向老和会が出来ました。老和会の和の字は融和団結の和の字を当てたのだと私は思っています。

開拓時代 65 軒だった大日向地区は、現在 500 戸を超え、周囲には 100 軒を超える別荘も立ち並んでおり、近くには世界中から生徒数 200 名、教職員 100 名からなるインターナショナルスクールも出来ました。春・秋のお祭り、夏の盆踊りに参加して頂き、地元住人との交流を深めています。戦後の食料増産のため、農業を目的に開拓したのですが、時代の流れの中、現在では専業農家はたった 1 軒だけになっております。全国的に人口が減る中、大日向地区はかなりの数が増えており、小学生も 60 人を超えています。

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	21 人	28 人	49 人	
令和2年度	21 人	28 人	49 人	
令和3年度	28 人	32 人	60 人	

(2) クラブの運営

現在、当地区には65歳以上の高齢者は100人以上いると思われます。老和会の会員は男性28名・女性32名計60名となっています。その内、旧開拓団員の後継者が33名で、新しく住民となった人の割合が極めて少ないと感じています。

役員構成は会長1名、副会長3名、会計1名、幹事2名、会計監査2名の、合計9人で行っています。他に7つの組に分け、連絡員として7名。会の運営費は町からの補助金と、区からの補助金と、1人年1000円の会費で運営しています。

3 自治区（町会）との関係

私たちは区から独立した組織ですが、実際は区から補助金も頂いておりますの



で、区の行事、お祭り・盆踊り・どんと焼きには進んで参加するよう心掛けています。自分達で出来る事は自分達でやろう。自分達で出来ない事は区や町にお願いしよう。子供たちが遊ぶ遊園地の草刈り・落ち葉片付け・公民館周囲の清掃や花植え、手入れなど、積極的に活動しています。

花植えの様子



落ち葉片付けの様子

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）



私たちは健康で長生きが出来るよう。会員が皆笑顔で楽しく交流出来るよう。出来るだけ会員が集まる機会を設けるように計画し、秋の研修旅行・毎月一回の定例会・カラオケ・マレットゴルフを楽しんできました。

マレットゴルフのひとつコマ

一昨年からは、通いの場を作り月二回講師の先生を迎えて体力作りを行っています。

その後、大日向地区社協とも連携して共同で開催しています。

特に、定例会や通いの場の後の食事会やお茶会は、会員皆さんの最も楽しみにしていた所です。



体操教室

5 会員増強について

ここ数年、新規加入者と脱退者との割合がほとんど変わらず会員数が50名を切っていました。このままでは先細りとなり、役員の引き受けてが無くなり、町内においても解散したところもあると聞いております。が、幸い役員の中に社交的で世話好きの方が何人かおり未加入者への声掛けを積極的に働きかけたり、私自身も十年前、区の役員をしていた当時に知り合った人達に声を掛けをしています。

また、いわゆる団塊世代の人達を勧誘した時に、「まだ老人会に入る年では無い」と拒否されましたが、軽井沢の町では65歳になるとバスやタクシーや近隣の温泉施設利用の出来る『すこやかお出かけ利用券』が頂けるので、彼らには利用券をもらっていたら会に入る年齢だと伝え会員になっていただきました。

会員の中にはまだ現役で仕事をしている方もいますが、5年・10年先には役員として活躍してくれる事と思っています。今後も未加入者の掘り起こしに努めていきたいと思います。70歳過ぎてもまだ若いと思う人、80過ぎたらもう年だからと出不精になる人、体は多少惨んできても気持ちは若く持ちたいものです。

6 課題と今後の活動について

会員の中には、一人暮らしの方も大勢います。一人で頑張って生活しておられま



すが、苦しい時は苦しいと声に出していただきたいと思います。仲間は大勢います。きっと何かお役に立てる事もあると思います。私たちの会はその為にあると思っています。

研修旅行の集合写真



高野町第一高齢者クラブ

1 地域の概況

佐久穂町は平成 17 年 3 月 20 日に旧佐久町と旧八千穂村が合併し誕生した。平成の大合併では、県下で 3 番目の合併で新たな街の誕生としては県下で最初でした。

町の中央部を千曲川の清流が南北に貫流し、その沿岸に沿って国道 141 号と JR 小海線が走っています。また千曲川を境とした西部の八ヶ岳山系と東部の秩父山系の嶺を結ぶ国道 299 号が東西に走っています。高野町は町の中心部に位置します。



中部横断と浅間山



八千穂高原トウゴクミツバツツジ



八千穂高原苔の森

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	40 人	55 人	95 人	
令和2年度	39 人	52 人	91 人	
令和3年度	38 人	51 人	89 人	

(2) クラブの運営

会員数は、現在は、男性38名、女性51名の計89名です。

会長・副会長・会計・女性部長・女性副部長といった5名の役員を中心に活動には、自治組織の常会の理解や支援もいただきながら、また上部組織のシニアクラブ連合会からの補助により運営し、誰もが参加できるような取り組みで、クラブや地域を盛り上げようと頑張っております。

誰もが参加できるような取り組みをしていきたいと考えています。

3 自治区（町会）との関係

活動の拠点は、区民館です。その区民館を日頃の使用している事への感謝を込め、清掃活動もクラブでの取り組みにしています。この区民館は、4年前に改修していただいたこともあり、この地区の介護予防の拠点であるため、様々な交流の場となっています。

また、民生児童委員の方も参加され、様々な情報の提供をいただき、連携を図りながら活動を行っています。



民生児童委員のお話を聞いている様子

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1)柳翠会館（区民館）の清掃（毎月実施）

毎年11月には柳翠区の役員と合同で大掃除を行っています。掃除をきっかけに集まり、井戸端会議ではないが、掃除後に話す事も楽しみの一つです。

(2)敬老会への参加（9月実施）

(3)しめ縄づくり（12月実施）

クラブの会員が講師となり、技の伝承、世代間交流の場として、シニアクラブ会員の他、地域の小中学生やその保護者をはじめ地域の方々30人ほど参加しました。

終了後の交流会も含め、地域住民間の交流の場となっております。

(4)餅つき大会（3月実施）

クラブ会員が講師で、餅つきの面白さを体感してもらい、作った後は食べながらの世代間交流を行っています。この餅つき大会に出られなかった方々へは、この日ついたお餅を配っています。地域住民の交流の場、世代間交流の場として恒例行事です。

(5)ふれあい・いきいきサロン：年5回程度開催



アコーディオン演奏

サロンは高齢者の健康維持の場なので、社協の支援によりシニアクラブで運営しています。お茶会だけでなく、会員にアコーディオンやハーモニカの演奏やダンスを披露してもらっています。

サロンには民生児童委員も参加してくれるので地域の状況や町の現状などの情報を得ることも出来ます。

(6)健康教室：3回

(運動・認知症予防教室・介護予防教室)

健康教室は役場から来ていただき血圧測定から始まり運動・認知症予防教室・介護予防教室などの健康指導を受けます。



サロンでの作品作りの様子

5 課題と今後の活動について

課題はサロンなど開催した際に男性の参加もありますが、年々減少していく一方です。

多くの方に参加してもらうためにはどんな工夫が必要なのか。

また、今後の活動については、参加してくれた方が来て良かったと思える活動をしていく。クラブ会員の皆さん1人ひとりが様々なスキルを持っているので、そのスキルを引き出してクラブ活動につなげられればと考えています。



認知症予防教室の様子



お花見の集合写真



中 屋 敷 寿 美 齢 会

1 地域の概況

私たち中屋敷区寿美齢会のある東御市は、北は上信越高原国立公園の浅間連山を背にし、南は蓼科、八ヶ岳の雄大な山並みが見られます。市の半分以上が山林、4分の1が田畑と、豊かな自然が残されており、東西に流れる千曲川と合わせて美しい風景が広がっています。

中屋敷区は昭和36年県下第1号の農業近代化パイロット事業導入により、養蚕主体の農業からぶどう

(巨峰)栽培に切り替えました。団地造成は15haで、当時の戸数は約80戸、内64戸が巨峰を導入し巨峰の村となり、

昭和38年には、皇太子殿下(現上皇陛下)が視察されました。

その後、住宅団地の造成等により戸数が急増し、現在に至ります。

10年程前からぶどうの品種更新が進み、巨峰からシャインマスカット等に切り替わり、中屋敷ぶどうの主流になりつつあります。

平成23年に、再び天皇皇后両陛下がぶどうの視察にお見えになりました。

現在ぶどうの団地は約25haになり、防除、選果、出荷等は総て共同で行っています。



ワインぶどう畑



湯ノ丸高原のレンゲツツジ

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	43 人	50 人	93 人	
令和2年度	37 人	46 人	83 人	
令和3年度	42 人	52 人	94 人	

(2) クラブの運営

私たちの会の名称は寿美齡（すみれ会）と言います。昭和36年3月に発足し、今年で創立60周年を迎えます。

令和3年度の会員数は94名、男性42名、女性52名の構成です。役員は会長1名、副会長兼会計1名、女性部長1名、女性副部長兼会計1名、連絡係5名で構成しています。

3 自治区（町会）との関係

(1) 花壇作り

私たち寿美齡会は道路沿いの畑を借りて、花の植付け・水くれ・草取り等を会員が交代で維持管理を行い、東御市の花いっぱいコンクールにも参加しています。また、中屋敷公民館の花壇の管理も行っております。

(2) 滋野保育園との交流会

滋野保育園は、中屋敷公民館の近くにあるため、園児との交流会はとても多いです。子ども達に合唱を聞かせてもらったり、可愛い歌声のお礼におやつのお贈り物をプレゼントしました。こどもの日にあった交流会では、園児が新聞紙で折って作った兜を披露してくれました。また、入園式、卒園式、運動会、音楽会などには、寿美齡会の代表者が参列します。ボランティア活動として、園の花壇作り、草取りなども積極的に行っています。



滋野保育園との交流

(3)高齢者施設との交流

雑巾や、ナプキン等を持参して訪問します。歌を一緒に歌ったりして、楽しく交流しています。

(4)社会福祉協議会との交流

会員の作った雑巾や、ウエス等を贈呈しています。

障がい者のつどい等、社会福祉協議会主催の事業にボランティアとして参加しています。



施設訪問後の交流会

4 活動（事業）の取組状況

(1)健康づくりと生きがいのある

生活をつづけるための活動

- ア、 脳生き生きサロン
- イ、 ズク出し教室
- ウ、 足腰シャンシャン教室
- エ、 ソフトボール大会
- オ、 作品展
- カ、 芸能発表会
- キ、 注連縄作り
- ク、 どんど焼き
- ケ、 区、公民館、福祉団体との連携する活動



傘寿のお祝い会

(2)社会奉仕活動

- ア、 独自の花壇を作ったり、公民館の花壇の管理を行っています。
- イ、 女性部では福祉施設・高齢者施設・保育園等に訪問し、交流会を行い、雑巾やウエス等、社会福祉協議会や福祉施設に寄付しました。

(3)友愛活動

- ア、 傘寿・米寿・上寿のお祝いを会員みんなで行いました。
- イ、 趣味、文化等のサークル活動・講演会・勉強会・マジック・落語会・カラオケに参加しました。

(4)ふれあい交流会

会員同士の親睦旅行として、県内観光・史跡巡り・年1回の温泉旅行を実施しています。

秋の親睦旅行では、毎年会員のみinnで研修を兼ねた1泊旅行を行っております。最近の例としては、草津に旅行に行きました。その際に、浅間山噴火の時に、奇跡的に残った鎌原観音堂等史跡と八ッ場ダムを視察しました。

5 会員増強について

各組ごとに連絡員がいます。毎年連絡員が中心となり、加入対象年齢の方のお宅に訪問し、勧誘活動をしています。

6 課題と今後の活動について

今後の課題としては、高齢化の進む中で、65歳はまだ現役社会人のため、高齢者クラブへの入会は難しいです。特に農家は生涯現役なので、役員は85才以上90才以上が多く、会員の高齢化が進んでいます。その為、役員の引受も困難になっている状況です。

活動が、あまり役員の重荷にならないようにしないといけません、
「クラブに魅力がない」
「メリットがない」等の不満が出ています。

また、ボランティア活動は、あくまでも任意なので、先方から義務的に要望されても応じられないこともあります。

住宅団地の皆さんは

まだ若いので、これからの会員募集に期待したいところです。若い方に、是非にクラブに加入して頂き、今後も皆で活動を盛り上げていきたいと考えています。



東御市一本クルミ



つ く し 会

1 地域の概況

私たち「つくし寿会」の属する上田市真田町つくし自治会は、真田自治センター・中学校・文化会館・運動公園・図書館等の近くに1975年（昭和50年）第一期、1989年（平成1年）に第二期が造成分譲されてできた比較的新しい自治会です。

居住している59戸と、数年前に自治会区域内に建設され現在15名が暮らしているサービス付き高齢者向け住宅で構成されています。



真田氏館跡のツツジ

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率%)
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	31人	31人	62人	92%
令和2年度	31人	31人	62人	90%
令和3年度	31人	31人	62人	89%

(2) クラブの運営

つくし寿会は人口 163 名のうち 65 才以上人口 64 名のうち 62 名（60 才以上も含む）の会員により成りたっています。役員は、会長と副会長 2 名（1 名は女性、1 名は会計担当）で運営しています。

3 自治区（町会）との関係

つくし寿会は自治会の一組織として存在し、活動計画や事業予算の承認、会計監査なども自治会から受けており、役員手当も自治会から支給されています。

収入は市助成金 57,600 円と自治会から 152,400 円を頂き運営しており、会費はありません。

その代わり、敬老会などは無く、会員自身で企画運営しており、現役世代にはできるだけ負担をかけないようにしています。

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

年のはじめに事業計画を作成しますが、主な活動への参加人数の数値目標を設定し、会員相互に誘い合う「行事参加に皆で声掛け」を基本方策としています。

「寿会活動を活発化し、健康寿命を伸ばしましょう」を活動方針に掲げ、

- ① 同好会 653 名
- ② 誕生日会 62 名
- ③ 日帰り旅行 17 名
- ④ その他活動
(奉仕活動、体操、
伝承広場など)

ほとんどの活動は「サロン活動」に結び付けています。



誕生日会の食事の様子

(1)同好会活動実績

ア	お達者会	参加 53 人	年間実施回数 9 回
イ	カラオケ	参加 62 人	年間実施回数 13 回
ウ	愛唱歌	参加 74 人	年間実施回数 11 回
エ	手芸	参加 24 人	年間実施回数 5 回
オ	麻雀	参加 16 人	年間実施回数 4 回
カ	ゴルフ	参加 45 人	年間実施回数 14 回

キ	卓球	参加 470 人	年間実施回数 49 回
ク	マレットゴルフ	参加 48 人	年間実施回数 7 回
ケ	ウォーキング	参加 55 人	年間実施回数 8 回
コ	お助け会	参加 6 人	年間実施回数 1 回



日帰り旅行 in 春日温泉ゆざわ荘

(2)日帰り旅行

5月28日

春日温泉ゆざわ荘

参加者 17 名

個人負担 2,000 円

(マイクロバス送迎、マレットゴルフ場利用、カラオケ付き昼食会)

(3)誕生日会 年3回開催(3月、7月、9月)

スケジュール	11:00~12:00	健康体操(真田SCから講師派遣)
	12:00~12:15	合唱(愛唱歌)
	12:15~13:30	食事会

(4)広報活動 「寿会通信」を毎月発行
同好会の開催予定やトックス、誕生日会、総会、日帰り旅行等の参加者募集などを掲載。自治会内全戸配布(会員以外にも理解を得る)



愛唱歌同好会



健康体操

(5)その他 「上田市高齢者地域サロン 設立資金助成事業」

自治会内の高齢者がサロン活動を実施するにあたり、立ち上げの資金面で上田市が補助する仕組み

5 会員増強について

- (1) 寿会則・同好会規定を制定することにより、透明な組織運営を行いもめごとが減少しています。
- (2) 自治会の一組織として活動費を受給することにより区民全員に応援してもらっています。
- (3) 自治会が活動費、会計監査、役員報酬を負担することにより長寿会費なしとしています
- (4) 同好会が活動主体となり、リーダーが自主的に計画することにより、核となる人材増になりこれらのことが会員増に結びついています。



ゴルフ同好会



ウォーキング同好会

6 課題と今後の活動について

活動に参加するのは 62 名中 32 名であり、約半数の無関心層の参加促進させること。

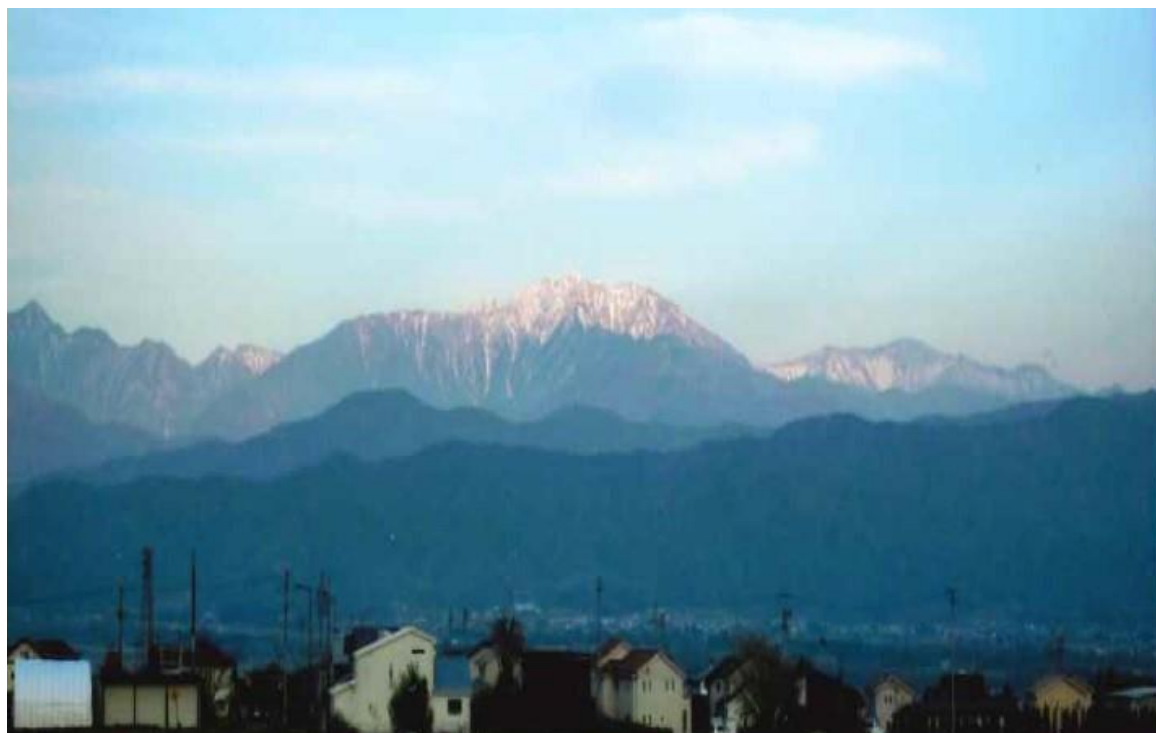
奉仕活動が少なく見守り、相互支援への展開できるか、加入年齢、加入拒否、卒業などの見直しが必要と考えています。

南 信



伊 那 市

下小沢あかりの会



南アルプス

1 地域の概況

私たち下小沢あかりの会のある伊那市小沢区は、伊那市の西部地域の水田地帯にあり、農業が大変盛んな地区です。南アルプス・中央アルプスに囲まれた、風光明媚で知られています。

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	22 人	16 人	38 人	70%
令和2年度	22 人	16 人	38 人	70%
令和3年度	25 人	18 人	43 人	73%

(2) クラブの運営

私たちの会の成り立ちですが、老人クラブなどが役員選出や社会情勢の変化等により、消滅してから十数年が経過してゆく中で、人数はともかくとして、近所の皆さんが集まって、会を作り、お茶を飲んだり、趣味の話をしたり、何でもいいから、楽しみながら活動したいネ。という声が、地区内から出てきました。音頭を取る人がおらず、話がなかなか前に進まない中、このままでは会の結成も出来ないのでは、まず発起人会を作り、目的・事業活動・役員体制・予算等の大筋について検討を行い、地区の60歳以上の皆さんに呼びかけを行ったところ発足することができました。

令和3年度の会員数は総計が43名で、男性25名、女性18名の構成です。会の運営は、市からの補助金と地区社協、伊那市高連及び区からの助成金と1人当たり500円の会費で運営しています。

3 自治区（町会）との関係

私たちの会は、区からの年2,000円の助成金をいただいているものの、運営・活動は区から独立しています。が、次の活動の取組のとおり、小学生の登下校時の見守り活動や、神社境内の清掃や、花壇づくりなど、区にとってなくてはならない存在であります。

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1)生活を豊かにする楽しい活動の中の健康づくり

- ア、マレットゴルフに取り組み、
11月にマレットゴルフ大会を実施
- イ、10月に健康診断会
- ウ、ニュースポーツとして
ポッチャに取り組み
- エ、リーダー養成学習として、
 - ・5月に伊那市高連の指導者研修会に参加
 - ・10月に伊那市連合会大会に参加



マレットゴルフのひとコマ

(2)地域を豊かにする活動の友愛活動

6月：地域交流会（ふれあい活動）「五平餅と山菜を楽しむ会」

12月：地域交流会（ふれあい活動）「すいとんを作って楽しむ会」

(3)地域を豊かにする活動の奉仕活動

7月：万灯づくり及び流しソーメンの準備（子供達と共に）

8月：万灯大会及び流しソーメン大会（子供達と共に）

1月：どんど焼き（子供達と共に）

これらの事業は伝承活動として知恵袋事業としています。

10月：友愛募金への協賛



どんど焼きの様子



「五平餅と山菜を楽しむ会」

(4)奉仕活動の通年事業

ア、 部落内の花壇の植栽・整備作業を行う、花いっぱい活動

イ、 高齢者声掛け運動

ウ、 子ども見守り隊への応援

エ、 諏訪神社八幡社合殿境内の清掃作業（子供達と共に）



神社の草刈り



5 会員増強について

会の活動内容を詳細に説明し同年代の地域の皆さんと旅行、マレット、健康診断、お茶会、孫世代と万灯・流しそうめんを楽しもうと積極的に声掛けし加入促進をしています。

子ども見守り隊への応援

6 課題と今後の活動について

最後になりますが、会を発足させた時の活動が、現在も仲間の皆さんを始め、小中学生・PTAの親達と各行事を通じて大変活発に出来ており、今後も各行事を初め、新しいことも含めて、楽しむことを中心に運営していきたいと思っています。



ポールウォーキングの講習

南 信



駒ヶ根市

町一区高齢者クラブ明星会

1 地域の概況

私たちの駒ヶ根市は西に中央アルプス、東に南アルプス、中を天竜川が流れるという伊那谷特有の地形でで景観の美しい市です。特に中央アルプス西駒ヶ岳は昨年 国立公園に指定され、その玄関口の駒ヶ根高原はコロナ前は多くの方々が訪れていました。また、海外青年協力隊の施設もあり外国と関わりもある地域です。駒ヶ根市の総人口は 31,827 人です。人口は減少傾向で、高齢化率は上昇と、少子高齢化が進みつつある駒ヶ根市のほぼ中心に、私たちの暮す町一区は位置しています。



中央アルプス 駒ヶ岳と桜

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率%)
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	50 人	75 人	125 人	36%
令和2年度	57 人	66 人	123 人	36%
令和3年度	51 人	60 人	111 人	

(2) クラブの運営

町一区は大変小さい区で総戸数 288 戸、人口 941 名です。高齢者数と高齢化率は市内でも 2 位です。明星会は会員 112 名で、会長のほか、相談役、顧問、総務、会計、婦人部、厚生組織となっています。

会の運営費は市と区からの補助金と会員 1 人当たり 1,000 円の会費です。明星会にはマレットゴルフ、グランドゴルフ、カラオケ、詩吟、輪投げ民謡等のクラブその他区内各種団体との協賛があります。

3 自治区（町会）との関係

会の運営は区から独立していますが、区の行事、体育祭・防災訓練・奉仕活動・祭典・社協サロン事業その他の等に連携し協力して活動しています。



花壇の整備



お花の植え付け作業

言い替えれば連携・連帯なしでは成り立ちません。町一区も明星も大変まとまりの良い活発な活動が自慢できる所です。

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

4月：総会：例年ですと会議の後懇親会

5月：グラントゴルフのリーグ戦開始

練習日は毎月曜日

6月：ふれあい花壇植え付け

宣言が解除され久しぶりの野外
仕事美しい花が咲く様に丁寧に
植えました。

：議長杯チャリティー-G.G 春季大会

：区民体育祭

：日帰り旅行

7月：市高連作品展

市高連の作品展に昨年より手掛けた力作を出品です。

見てもらえて「よかった!! 励みに成ります!」

：健康教室

健康教室は十分な間隔をとり、
指導のもと転ばない様鍛える
方法を教わりました。

9月：市高連体育祭

五種類の競技で我が明星会は
日頃の練習が実を結び見事
総合優勝しました

10月：市高連グラント`ゴルフ大会

：交通安全人波作戦

：保健講話

保健講話は市の職員に年寄り
に適したストレッチと認知症
防止講話をして頂きました。

11月：チャリティー芸能祭

12月：音楽療法講座

1月：健康体操講座

2月：子供会との交流



グラント`ゴルフ大会



健康教室の風景



ポールウォーキングのひとコマ

5 課題と今後の活動について

例年ですと会議の後茶会や懇親会で盛り上がりますが、去年は殆どなし、特に室内活動は悲惨な状態で終わりました。令和3年度は区の他団体との協賛協同協力に更に力を入れ、会員の増強し現在の活動を継続、新しい活動の掘り起こしを行って行きます。



定期総会の様子



作品展



阿智村

中関大杉クラブ

1 地域の概況

私たちの住む阿智村は、人口 6,300 名余り、高齢化率は 34% と若干低い状況です。ご存知の方も多いと思いますが、美肌の湯「昼神温泉郷」をはじめ、日本一きれいな星空で有名なヘブンスそのはら、日本一の花桃の里が、清内路・園原地区を中心にあり、多くの皆さんを村にお迎えしています。

また、伊那谷の河岸段丘や扇状地の端に位置し、伊那谷特有の美しい景観を作り出しています。阿智からみる南アルプスの眺望も、とても素晴らしいです。

中関大杉クラブの名称の由来は、下伊那地域では、根羽、飯田市立石、本村神坂神社に次いで、4 番目の樹齢は 1,000 年以上の地域のシンボル「大杉」にあります。



中関のシンボル「大杉」



中関自治会

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	44 人	51 人	95 人	
令和2年度	42 人	46 人	88 人	
令和3年度	39 人	45 人	84 人	

(2) クラブの運営

私たちが所属する阿智村シニアクラブは、令和2年度の登録で、会員数926名、13の単位クラブが所属しています

クラブの会員は、3年度の実績で、男性39名、女性45名、計84名です。クラブは9班に分かれており、班長が役員としてクラブの運営にあたっています。年会費は1,000円です。

3 自治区（町会）との関係



自治会主催の祭典をはじめ、お観音様、お釈迦様、島津様の祭典の準備を、責任を持っていきます。

また、育成会への協力として、正月飾りおやすづくり等を行ったりしています。それに合わせて、先ほど紹介した「大杉」のしめ縄づくりも行い、奉納しています。

「大杉」のしめ縄

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1)花壇づくり事業

4月：堆肥や石灰をまいて、土づくり

5月：畑に機械を入れ、土を耕します

6月：花苗の植え付け

ここからは、花の成長を楽しみながら見守ります。用事がある時、散歩の時など、花壇の近くを通ることが楽しみになります。

花壇の花々は少しずつ成長していきます。この時期、誰とは言わず花壇に来て、草取り、花摘みを少ししていくという光景が見られるようになります。

7月：下旬には、花壇の花が咲き誇

りました。しかし、草取りや水やりに大忙しです。枯れた花の花摘みも大切な作業です。

花壇づくりとともに、阿智高校近くのサツキ園の世話をしています。6月には、きれいなサツキが開花しました。7月には、花壇と分担してサツキ園の草取りも行います。暑くて大変ですが、皆さん頑張ってくれています。



花の植え付け作業風景



草取り、水やり、
枯れた花摘みなど大忙し



阿智高校近くのサツキ園

晩秋、花壇の片付けを終えて、近くの公園の落ち葉や村の有機堆肥センターから堆肥を購入して耕し、花壇は冬の眠りに入っていきます。

- (2)日帰り旅行：一昨年度は箕輪町、その前は諏訪方面を訪れました。
- (3)サロン教室：地元コーラスの先生から、昔の童謡や演歌などの指導を受け、思い切り歌を歌って楽しんでいます。
- (4)昼神温泉での親睦会
- (5)室内ゲーム大会
- (6)マレットゴルフ大会



愛知県豊山町との芸能交流会



下伊那郡マレットゴルフ大会優勝

5 会員増強について

会員増員への取組は、4月を加入促進期間として、勧誘運動を実施しています。しかし、数年前100名以上いた会員は、88名になっているという現状です。当クラブでは、班内の近所の方に入会の声かけを、必ず年1回はするようにしています。しかし、70歳を過ぎても会社勤め、パート勤めと働いている人も多くいます。そのため、入会の人より、亡くなる会員が多く、会を維持していくのが大変な現状です。

6 課題と今後の活動について

昨年8月、こうした活動をお認めいただき、全国老人クラブ連合会表彰、「2020活動賞」をいただきました。ありがとうございました。この表彰状は自治会館に飾り、地域の皆さんと共にこれからの励みにしています。

これからも花壇づくりをはじめ、クラブ活動に精一杯取り組んでいきたいと考えております。